

**Tîm Awtistiaeth Rhithiol Cymru**

**Taflen Gyngor**

**Colled a Galar**

Bydd pob un ohonom yn dioddef colled a galar rhywbryd yn ein bywydau ond siaradwyd llawer mwy am hyn ers Mawrth 2020. Pan fydd rhywun neu rywbeth rydym yn gofalu amdano yn marw, rydym yn defnyddio’r term “galar” ac rydym yn siarad am alar a galaru.

Mae’r flwyddyn ddiwethaf yma (2020/21) wedi bod yn anodd iawn i bobl ym mhobman mewn ffyrdd gwahanol. Mae rhai pobl wedi colli eu swyddi ac eraill wedi colli eu cartrefi. Mae rhai perthnasau wedi dod i ben e.e. ysgariad. Mae llawer o bobl wedi marw, rhai oherwydd Covid-19 ac eraill am wahanol resymau, fel canser. Mae’r darllediadau newyddion yn dweud wrthym yn rheolaidd faint o bobl sydd wedi marw oherwydd Covid-19. Yn ogystal â marwolaeth llawer o bobl, mae yna golledion eraill wedi bod ac nid yw’n hawdd i unrhyw un wybod beth i’w wneud wrth i fywyd newid.

Gall galar gael ei ddisgrifio fel ffordd o addasu i’r golled, neu farwolaeth unigolyn yr oeddem yn gofalu amdanynt. Mae rhai pobl yn siarad am golled a galar ar ôl marwolaeth anifail anwes a gall hyn fod yn drist iawn iddynt. Weithiau, bydd perthynas yn dod i ben yn gwneud i ni deimlo colled, neu colli ein gwaith, neu symud i le newydd; gall y golled gael ei ddisgrifio fel galar. Galar yw’r adwaith naturiol i farwolaeth rhywun yr oeddem yn teimlo cysylltiad â nhw, neu golli rhywbeth pwysig yn eich bywyd. Mae colled yn digwydd fel newid sylweddol sy’n addasu eich bywyd fel oeddech yn ei adnabod. Ni fydd bywyd yr un fath i chi eto.

I rywun sy’n awtistig, mae’n bosibl y bydd yn anodd nodi a disgrifio teimladau o golled a galar. Mae rhai pobl awtistig yn alecsithymig, sy'n golygu nad ydyn nhw'n gallu adnabod, deall na disgrifio eu hemosiynau eu hunain. Gall adwaith unigolyn awtistig i golled neu farwolaeth fod yn wahanol i rai unigolyn niwronodweddiadol. Yn wir, gall ymateb fod i’r gwrthwyneb o’r hyn mae pobl eraill yn disgwyl i chi ei fynegi neu deimlo. Y peth pwysig i’w gofio, yw bod hyn yn iawn ond efallai y byddwch angen cymorth i gydnabod a disgrifio sut rydych yn teimlo ac ymdopi a chyfleu hyn i rywun yr ydych yn ymddiried ynddynt.

Yr hyn sy’n bwysig iawn i’w gofio yw bod profiad pob unigolyn o alar yn unigryw ac yn bersonol. Nid oes yna linell amser na ffordd gywir nac anghywir i alaru.

Efallai y bydd rhywun, neu beidio, yn profi’r hyn a ddisgrifir fel y “camau” o alar (gweler y cyfeiriadau isod am fwy o fanylion):

* Gwadu – modd o ymdopi gyda’r sioc a dryswch y golled
* Dicter – dull masgio a gyfeirir atoch chi eich hun, neu’r bobl o’ch cwmpas chi, neu’r unigolyn neu’r anifail anwes sydd wedi marw
* Bargeinio a chwestiynu – gofyn “beth os?” neu “os byddai....”
* Iselder - efallai na fydd gennych unrhyw deimlad neu’n teimlo’n ddryslyd ac efallai y byddwch eisiau ynysu oddi wrth bobl eraill.
* Derbyn – efallai y byddwch yn deall pa newidiadau mae’r golled nawr yn ei olygu i’ch bywyd chi.

Nid yw’r cylch yr un fath i bawb ac efallai y byddwch yn profi rhai ond nid pob un o’r rhain. Bydd rhai unigolion yn mynd drwy’r camau hyn sawl gwaith neu’n wahanol iawn.

Mae pobl awtistig wedi dweud wrthym weithiau nad ydynt yn crio neu’n ymddwyn mewn ffordd emosiynol ac efallai na fydd pobl eraill yn deall hyn. Mae’n bosibl y bydd yna oedi yn eu hymateb, neu efallai y byddant yn canolbwyntio ar beth sy’n rhaid ei wneud yn ymarferol. Mae’n bosibl y byddant yn profi mwy o ymddygiad awtistig fel cau i lawr, neu gynnydd yn eu gwahaniaethau synhwyraidd, neu ddirywiad yn eu lles corfforol. Efallai na fyddant yn cysgu mor dda.

Yn aml ni fydd pobl yn gwybod beth i’w wneud mewn sefyllfaoedd cymdeithasol anghyfarwydd fel ymweliadau ysbyty neu angladdau. Mae Covid-19 wedi gwneud galar a cholled yn anodd iawn, oherwydd bod llawer ohonom wedi methu dweud “ffarwel” wrth yr unigolyn cyn iddynt farw. Mae ffarwelio ȃ pherson yn aml yn rhan bwysig o’r broses alaru i lawer o bobl. Gall y cyfle i weld yr unigolyn ar ôl iddynt farw helpu i brosesu’r profiad. Yn yr un modd, i rai gall gweld rhywun sydd wedi marw achosi gofid; unwaith eto, rydym i gyd yn wahanol ac mae ein hymatebion ym amrywio.

Gallai fod oedi byr neu hir yn prosesu’r galar. Gall disgwyliadau pobl eraill o’r hyn yw galar wneud i’r unigolyn awtistig ymddangos ei fod yn ymdopi, neu ddim yn cael ei effeithio (er enghraifft, aros yn dawel ac yn ymarferol) a gall oedi yn y broses alar arwain at chwythu plwc yn nes ymlaen.

Rydym yn gwybod fod gorbryder yn gyflwr cyffredin i bobl awtistig a gall hyn gynyddu o ganlyniad i golled neu alar. Mae rhai pobl yn teimlo’n fwy ynysig oherwydd colled.

Gall pobl awtistig ei chael hi’n anodd nodi a disgrifio emosiynau, mae hyn yn cael ei adnabod fel ‘alecsithymia’. Mae hyn yn golygu y gall fod hyd yn oed yn fwy anodd i brosesu teimladau o golled a galar a hefyd ei gwneud yn anoddach i’r rhai o’ch amgylch i ddeall hefyd ac i ymateb yn briodol i chi.

**Pethau gall pobl ei wneud i helpu**

* Defnyddio iaith benodol a syml (e.e. ‘mae’r unigolyn wedi marw’, nid ‘mae’r unigolyn wedi ein gadael ni’)
* Rhowch sicrwydd ond peidiwch â rhoi sicrwydd ffug, byddwch yn onest. Yn yr un modd, byddwch yn onest am yr unigolyn sydd wedi marw.
* Gwrandewch ar eu pryderon, peidiwch â gwrthod hyn
* Cofiwch, gall ymateb unigolyn awtistig i farwolaeth yn arbennig fod yn wahanol iawn i unigolyn niwronodweddiadol. Er enghraifft, bydd rhai pobl yn chwerthin neu’n giglan mewn angladd, neu yn wir wrth dderbyn newyddion am farwolaeth rhywun. Mae’r ymatebion hyn yn aml oherwydd gorbryder.
* Helpwch yr unigolyn awtistig i edrych i’r dyfodol, mae bywyd yn parhau.
* Cydnabyddwch unrhyw gonfensiynau crefyddol/diwylliannol
* Deall bod gorbryder yn nodwedd gyffredin iawn o awtistiaeth ac felly efallai y bydd angen ychydig o ofal ychwanegol neu sicrwydd ar unigolion awtistig i helpu i dawelu.
* Byddwch yn ymwybodol bod achosion o hunanladdiad yn uwch yn y gymuned awtistig ac mae’n bwysig gallu cefnogi a chyfeirio rhywun sy’n teimlo’n isel ac yn methu gweld ffordd ymlaen, i’r cyngor a’r gefnogaeth briodol.

**Mae mwy o wybodaeth ar gael:-**

* Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth

[Bereavement (autism.org.uk)](https://www.autism.org.uk/advice-and-guidance/topics/mental-health/bereavement)

* MIND

[Helping someone who is experiencing grief | Mind](https://www.mind.org.uk/information-support/guides-to-support-and-services/bereavement/for-friends-and-family/)

* Purple Ella

[Autism and Bereavement - Purple Ella](https://www.purpleella.com/2018/03/01/autism-and-bereavement/)

* Llinell Gymorth Gofal Galar Cruise: 0870 167 1677

<http://www.crusebereavementcare.org.uk/index.htm>

Ar gyfer rhadffôn pobl ifanc 0808 808 1677, e-bost: helpline@cruse.org.uk [https://www.cruse.org.uk/#](https://www.cruse.org.uk/)

**Gwybodaeth i bobl awtistig**

Rydym wedi siarad gyda phobl awtistig sydd wedi cael profiad o golled a galar ac rydym wedi gofyn i rai pobl sydd â phrofiad o weithio gyda phobl awtistig. Rydym wedi dod o hyd i rai pethau a all eich helpu i ddod i delerau gyda cholled a galar. Mae yna lawer o ffynonellau o gymorth proffesiynol ar gael hefyd ac mae’r canllaw hwn yn ganllaw am yr hyn a allai fod yn ddefnyddiol i chi.

**Pethau allwch chi ei wneud i helpu i ymdopi gyda cholled neu alar**

* Deall mai proses yw galar a chymryd “un dydd ar y tro”. Os oeddech chi’n agos iawn at yr unigolyn fu farw, gallai gymryd amser maith i “adfer”.
* Os ydych eisiau “ffarwelio” gyda’r unigolyn sydd wedi marw (sy’n golygu, os ydych eisiau ymweld â’r unigolyn nad yw’n fyw mwyach a siarad gyda nhw, gan wybod na fyddant yn gallu ymateb), yna gofynnwch i’r ymgymerwr angladdau a gallan nhw wneud y trefniadau.
* Mae’n bosibl y byddwch angen datblygu arferion newydd ac addasu strwythur eich diwrnod
* Gwnewch bethau a allai eich helpu i deimlo’n well – er enghraifft cwsg, ymlacio, ymarfer corff ysgafn
* Ysgrifennwch sut rydych yn teimlo, cadwch ddyddlyfr. Defnyddiwch symbolau darluniadol neu raddfeydd rhifiadol i gofnodi os yw ysgrifennu yn rhy anodd.
* Siaradwch gyda rhywun rydych yn ymddiried ynddynt
* Atgoffwch eich hun y bydd y teimladau hyn o wacter neu dristwch yn mynd heibio. Ysgrifennwch stori neu sgript gymdeithasol neu fantra i atgoffa eich hun am hyn a’r hyn rydych angen ei wneud i helpu eich hun.
* Gwnewch yn siŵr eich bod chi’n bwyta deiet iach os yn bosibl.
* Ceisiwch gadw at batrwm cysgu rheolaidd
* Ceisiwch beidio ȃ gwneud eich hun deimlo’n well trwy yfed gormod o alcohol neu ddefnyddio cyffuriau
* Byddwch yn garedig gyda’ch hun, ceisiwch ddod o hyd i ffyrdd eraill o ddelio â’ch galar.
* Os nad ydych yn siŵr beth i’w ddisgwyl gyda threfniadau angladd, gofynnwch i rywun sy’n gwybod a gofynnwch am eu cymorth i baratoi ar gyfer hyn. Bydd y bobl broffesiynol sy’n ymwneud â threfnu angladdau yn eich helpu chi hefyd.
* Cofiwch bethau sy’n gallu helpu i leddfu eich gorbryder a defnyddiwch hwy
* Mae gwneud ‘blwch cofio’ neu ‘lyfr atgofion neu ddyddlyfr’ o’r unigolyn sydd wedi marw yn gallu bod yn ddefnyddiol. Mae’n iawn i siarad amdanynt os ydych yn dymuno gwneud hynny.
* **Cofiwch, yr hyn rydych chi'n ei deimlo yw'r hyn rydych chi'n ei deimlo ac mae hynny'n iawn.**

**Atodiad A**

**Cyfeiriadau**

* **Childline**: Llinell Gymorth pan fydd rhywun yn marw: 0870 167 1677 I blant a phobl ifanc hyd at 19 oed allu trafod pryderon a gofidiau

<http://www.childline.org.uk/whensomeonedies.asp>

* Cerdd goffa **Ted Hughes** (rhan)

[http://www.guardiancentury.co.uk/1990-1999/story/0,6051,112762,00.html](http://www.guardiancentury.co.uk/1990-1999/story/0%2C6051%2C112762%2C00.html)

* **Cymdeithas Seicotherapyddion Plant**

<https://childpsychotherapy.org.uk/> Ffôn: 020 7922 7751 e-bost admin@childpsychotherapy.org.uk yn helpu’r galwr gyda seicotherapydd plant o fewn y GIG yn eu hardal.

* **Cymdeithas Cwnsela a Seicotherapi Prydain** (BACP) [www.bacp.co.uk](http://www.bacp.co.uk) 01455 883300 bacp@bacp.co.uk
* **Ymddiriedolaeth Galar Plant** <https://www.childbereavementuk.org/>

0800 02 888 40 support@childbereavementuk.org sgwrs ar-lein drwy’r wefan.

* **Llinell Gymorth Marwolaeth Plentyn**. Nid gwasanaeth cwnsela yw hwn. Mae’n cael ei oruchwylio gan rieni a gweithwyr proffesiynol

[www.childdeathhelpline.org.uk](http://www.childdeathhelpline.org.uk) contact@childdeathhelpline.org 0800 282 986 o linell dir, neu 0808 800 6019 o ffôn symudol.

* **Ffrindiau Tosturiol,** Ffôn: 0345 123 2304.

Cefnogaeth i rieni sydd wedi cael profiad o golli plentyn. [www.tcf.org.uk](http://www.tcf.org.uk) Cefnogaeth ar-lein hefyd ar gael.

* **Cymdeithas Gingerbread i Deuluoedd Un Rhiant.** Ffôn: 0808 802 0925.

Cefnogaeth a gwybodaeth i deuluoedd un rhiant o’r ddau ryw. [www.gingerbread.org.uk](http://www.gingerbread.org.uk)

* **Grief Encounter,** Cefnogaeth i blant a phobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth.

<https://www.griefencounter.org.uk> / 0808 802 0111 dyddiau’r wythnos, 9am – 9pm.

* **Iechyd Meddwl,** safle eang sy’n cynnig data a chyngor cynhwysfawr. [www.mentalhealth.org.uk](http://www.mentalhealth.org.uk)Llinell wybodaeth
* **Mind** [www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk) 0300 1233393 Gwybodaeth ar bob agwedd o drallod meddwl. Nid yw'n rhoi cyngor meddygol. Dyddiau’r wythnos 9am – 6pm.
* **PAPYRUS, (Atal Hunanladdiad Ymhlith Ieuenctid)**, cefnogaeth i bobl ifanc o dan 35 oed â theimladau hunanladdiad, neu â phryderon am bobl ifanc eraill, ffoniwch 0800 068 41 41, testun 07860039967, e-bost mailtopat@papyrus-uk.org, <https://papyrus-uk.org/> 9am – 10pm dyddiau’r wythnos, 2pm – 10pm penwythnosau a gŵyl y banc.
* **Y Samariaid,** Ffôn: 0845 790 90 90, e-bost: jo@samaritans.org, [www.samaritans.org.uk](http://www.samaritans.org.uk)  Cefnogaeth gyfrinachol emosiynol i unrhyw un mewn argyfwng.
* **SANE,** sefydliad cenedlaethol yn delio gyda iechyd meddwl. [www.sane.org.uk](http://www.sane.org.uk) SANELINE: 0845 767 8000 12.00 – 2.00pm.
* **SOBS (Goroeswyr Galar Drwy Hunanladdiad),** Cefnogaeth i unigolion dros 18 oed sy’n galaru ar ôl hunanladdiad. Ffôn: 0300 111 5065 e-bost: email.support@uksobs.org uksobs.org, 9am – 9pm dyddiau’r wythnos.
* **Trauma Pages,** [www.trauma-pages.com](http://www.trauma-pages.com) mae’r tudalennau trawma hyn yn canolbwyntio’n bennaf ar drawma emosiynol a straen trawmatig gan gynnwys PTSD (anhwylder straen ôl-drawmatig) a datgysylltiad, boed ar ôl profiad(au) trawmatig unigol neu drychineb ar raddfa fawr.
* **Tommy’s,** [www.tommys.org](http://www.tommys.org) Ffôn: 0800 0147 800 e-bost: mailbox@tommys.org mae Tommy’s yn benderfynol o roi terfyn ar y cur pen a achosir gan enedigaeth gynamserol neu gamesgoriad.
* **WAY Widowed and Young,** Sefydliad sy’n cydnabod anghenion dynion a merched gweddw yn ifanc. Gallu cynnig cefnogaeth i blant aelodau: <https://www.widowedandyoung.org.uk/>
* **Winston’s Wish** yn cefnogi plant a theuluoedd mewn galar. . Llinell Gymorth 08088 020 021 9-5 dyddiau’r wythnos, [www.winstonswish.org.uk](http://www.winstonswish.org.uk)
* **Youngminds,** elusen genedlaethol sydd wedi ymrwymo i wella iechyd meddwl holl blant a phobl ifanc. [www.youngminds.org.uk](http://www.youngminds.org.uk) Llinell gymorth i rieni 0800 802 5544 gall pobl ifanc anfon neges tetun YM i 85258 am gefnogaeth.
* **Youth Access,** Llinell Gymorth: 020 8772 9900 e-bost: admin@youthaccess.org.uk  [www.youthaccess.org.uk](http://www.youthaccess.org.uk) Darparu mynediad i gwnselydd agosaf atyn nhw, i bobl ifanc, ledled y DU.
* Mae [**Beyond Words** booksbeyondwords.co.uk](https://booksbeyondwords.co.uk/) yn cynnig ystod o adnoddau i pobl ag anableddau dysgu sy’n cyd-ddigwydd.

**Helen Etherington**

Uwch Seicolegydd Addysgol a Phlant, Cyngor Sir Gaerfyrddin

**Willow Holloway**

Cyfarwyddwr, Autistic UK

**Dr Helen Matthews**

Seiciatrydd Ymgynghorol

**Anne Marie McKigney**

Ymgynghorydd ac Ymarferydd Seicoleg Proffesiynol

**Sara Harvey**

Arweinydd Strategol Cenedlaethol Awtistiaeth, CLlLC

 **Gorffennaf 2021**